

FLUIR, UNA EXPERIÈNCIA

Quan l'aprenentatge s'experimenta com una activitat connectada positivament a la nostra subjectivitat i, per consegüent, satisfactòria tant en solitari com en la interacció amb altres, ens motiva a repetir aquesta experiència.

Això sol succeir en el camp de la música als que diuen que experimenten cert estat mental quan executen el seu instrument, especialment a l'hora d'improvitzar o a l'hora de tocar sense partitura. És el que Csikszentmihalyi (1998) va denominar flow.

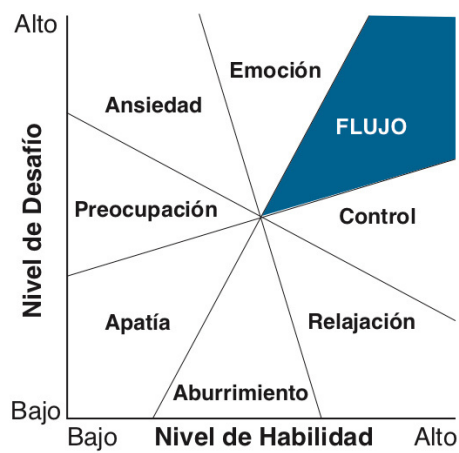
Aquest autor assegurava que les persones participants dels seus estudis descrivien l'estat de flow com una experiència subjectiva a l'assumir reptes amb prou feines abarcables, abordant una sèrie d'objectius, contínuament processant la retroalimentació sobre el seu progrés i modificant les seves accions en base a aquesta informació. En aquestes condicions, l'estat subjectiu a què ingressaven posseïa característiques com concentració intensa i ben enfocada en aquesta tasca, fusió entre la seva acció i la seva consciència, pèrdua de la consciència de si mateixos, sensació de control sobre les seves accions i la situació, sensació de que el temps passa més ràpid del normal i alt grau de gratificació. Aquesta gratificació no només els afectava en aspectes emotius i motivacionals com, per exemple, incentivant a persistir i a repetir l'activitat, sinó també en la seva corporeïtat, ja que com van demostrar De Manzano, Theorell, Harmat i Ullen (2010) en els seus experiments amb pianistes, també s'observava una disminució del ritme cardíac, de

la pressió arterial i un augment de la relaxació dels músculs facials.

Hi ha diversos components que són comuns en aquest tipus d'experiències. Aquests quatre elements, a l'incorporar-los a l'estudi diari, poden contribuir a incrementar enormement la motivació. El primer d'ells és tenir uns objectius clars durant les sessions d'estudi. A això li segueix una retroalimentació constant entre acció i pensament, tenint en compte les comprovacions i correccions que es realitzen de forma gairebé immediata durant la pràctica amb aspectes relacionats amb el so, l'articulació, la postura, etc. A aquests dos punts s'afegeix un grau alt de concentració, que serà necessari per poder desenvolupar les tasques de manera òptima. I, per acabar, resulta essencial mantenir un equilibri entre el nivell d'habilitats que posseeix cada intèrpret amb la dificultat de la tasca que estem duent a terme.

L'estudi de la música, llavors, permet entrar a aquesta zona de doble consciència on, d'una banda, es gaudeix de plena concentració en una tasca específica, a al punt que gairebé s'arriba a la abstracció pel que fa a el món circumdant, però, per altra banda, no es perd de el tot la noció de l'entorn immediat. Hi ha una consciència física de el lloc que ocupa el propi cos, juntament amb una consciència mental sobre la tasca que es realitza.

En el següent gràfic, podem trobar la relació directa que s'estableix entre tots els factors que intervenen en l'experiència de fluir, interrelacionats entre si, configurant un esquema conceptual molt útil a l'hora de poder repetir aquest tipus d'experiències.



Veiem, per tant, la necessitat d'incidir directament i treballar tots aquests apartats de forma individual i concreta, per poder arribar, d'aquesta manera, a un estat òptim d'activació física i mental.

Bibliografía

Chacón Solís, L. A. (2018). *Subjetividad, interacción, el cuerpo, flow y la doble conciencia: conexiones con la vivencia de los procesos de enseñanza y aprendizaje de la música*. *Epistemos. Revista De Estudios En Música, Cognición Y Cultura*, 6(1), 30-45. <https://doi.org/10.21932/epistemos.6.5211.2>.

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad: el fluir y la psicología del descubrimiento y la invención* (pp. 41-71). Barcelona. Paidós.

De Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L., & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10 (3), 301.

Roca, E. (2012). *Autoestima sana: Una visión basada en la investigación*. Valencia. ACDE.

Martínez Martínez, A. (2015). *Revisión teórica del estado positivo del Flow*. Universidad de Jaén, Facultad de y Humanidades Ciencias de la Educación. 1-31.